



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi del tennistavolo

### Autore

Georg Silberschmidt, Responsabile G+S disciplina tennistavolo

### Condizioni quadro

Età consigliata	Le lezioni elencate qui di seguito possono essere svolte con bambini a partire dai 5 anni. Le prime quattro lezioni sono ideali per i più giovani in G+S Kids per raccogliere esperienze nel tennistavolo.
Grandezza del gruppo	La dimensione ottimale di ogni gruppo è dagli 8 ai 14 bambini, con idealmente stessa età e stesso stadio di sviluppo motorio.
Luogo del corso	Al fine di poter insegnare le basi anche a chi non ha nessuna o poca esperienza nei giochi di rinvio, e di conseguenza poter assicurare una sufficiente intensità nella lezione, nelle prime cinque lezioni non si gioca ai tavoli.
Sicurezza	I tavoli sono molto pesanti e possono facilmente cadere se non vengono maneggiati correttamente al momento della loro installazione. Bambini piccoli non possono montare e smontare da soli i tavoli e devono essere in precedenza istruiti dettagliatamente.
Altro	<p>I bambini sono affascinati dal tennistavolo! A differenza di altre discipline sportive, non c'è una versione specifica per bambini, dunque non esiste un mini tennistavolo. È dunque compito del responsabile della lezione, scegliere gli esercizi ed il materiale in modo che i bambini abbiano piacere al gioco, possano muoversi a sufficienza e facciano esperienze positive. Le dieci lezioni che seguono sono state concepite come serie ludico-didattica, con una idea di progressione, adatta a favorire abilità basilari che sono importanti all'inizio dell'apprendimento del tennistavolo, vale a dire: osservazione della pallina, valutazione delle traiettorie e del tipo di rimbalzo, coordinamento occhio-mano e l'orientamento nello spazio attorno al tavolo.</p> <p>A seconda delle capacità e dei progressi nelle prestazioni da parte degli allievi, non è sempre possibile rispettare la strutturazione nelle sole dieci lezioni come concepite.</p> <p>In questo caso, il contenuto di una lezione singola può essere frazionato in lezioni diverse, dove gli esercizi elencati possono essere variati e completati da proposte personali e da idee apportate dai bambini stessi.</p>

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Basics	Capacità di colpire il palloncino e la palla da pallanuoto	nessuno	basso
2	Goba	Capacità di giocare con le racchette per il Goba, colpendo la palla con entrambe le mani, da soli o uno contro l'altro.	lezione 1	basso
3	Tennis – Tennistavolo 1	Capacità di giocare con palloni grandi su ostacoli di diversa altezza e su campi da gioco diversi.	lezione 2	basso
4	Tennis – Tennistavolo 2	Capacità di giocare con palline da tennistavolo su diversi campi da gioco e sopra ostacolo bassi	lezione 3	medio
5	Tennistavolo 1	Gioco continuato al tavolo	lezione 4	medio
6	Tennistavolo 2	Acquisizione del contrattacco di diritto. Conoscere le differenti posizioni (base, di diritto e di rovescio).	lezione 5	medio
7	Tennistavolo 3	Giocare con il diritto dando la direzione voluta alla pallina. Conoscere il sidestep (passetti laterali).	lezione 6	impegnativo



8	Test maglietta swissping	Controllare le acquisizioni tecniche dei bambini nel 1° Test swissping, il concetto di formazione di swisstabletennis	almeno 6 lezioni di tennistavolo	medio
9	Forme di torneo	I bambini collezionano esperienze nella competizione	Capacità di sostenere lo scambio al tavolo	medio
10	Gioco sui tavoli modificati	Capacità di valutare le diverse traiettorie e i differenti rimbalzi della pallina sul tavolo.	Capacità di sostenere lo scambio al tavolo	impegnativo

### Regole del gioco

Un set nel tennistavolo finisce al minimo a 11 punti, si va alla battuta e si risponde ai servizi dell'avversario due volte ciascuno.

Quando il risultato è 10 : 10 si cambia ogni volta il battitore e il set finisce quando uno ha raggiunto un vantaggio di due punti. Si aggiudica la partita il primo che vince tre o quattro set. La pallina nel servizio deve essere colpita dietro la linea di fondo campo, dapprima deve battere nel proprio campo e in seguito nella metà tavolo dell'avversario (se si colpisce la rete si rifà il servizio fino a quando la pallina passa correttamente dall'altra parte).

La pallina, nel servizio come negli altri colpi (anche quando tocca la rete), deve passare nella metà campo avversaria, toccando il tavolo ovunque, in diagonale, in parallelo, corta o lunga. Si continua a colpire la pallina dopo ogni primo rimbalzo sul tavolo e a buttarla sulla metà tavolo dell'avversario, fino a quando uno dei due sbaglia.

### Materiale necessario

Per i bambini piccoli ci sono in commercio delle racchette apposite, dotate di impugnatura più stretta e più corta, più leggere delle altre. Prestiamo attenzione a che i puntini della gomma (backside) siano rivolti all'interno e che le gomme non diano troppo effetto e velocità (spessore consigliato della gomma 1,5mm). Soprattutto per le prime lezioni al tavolo è consigliabile giocare con palline soft o palline da tennistavolo leggermente più grandi che volano più lentamente. Per una lezione più ricca e variata usiamo diverse palle e bersagli diversi come fogli di carta, cerchi, bocce, tappi, ecc.

### Consigli e finezze

Organizza le lezioni rispettando le età e i livelli di capacità e con creatività. Per ogni lezione citata ci sono infiniti esercizi e variazioni possibili. Utilizza anche la fantasia dei bambini, per modificare gli esercizi e per inventare nuove forme di gioco. Al centro dell'attenzione deve esserci lo sviluppo delle capacità coordinative!

- Sia esigente con i giocatori, proponendo loro sempre nuove forme di movimento.
- Lascia loro sufficiente tempo per scoprire, provare e esercitare.
- Proponi molti compiti, dove possono fare esperienze contrastanti (colpo alto, teso, veloce/lento, ecc.)
- Organizza la lezione in modo semplice e dai indicazioni precise, aiutandoti con delle dimostrazioni!
- Lasciali provare ogni tanto anche con la «mano non abituale».
- Cambia spesso il partner
- Gioca anche il doppio
- Tutti gli esercizi devono essere mirati all'insegnamento del tennistavolo.

### Suggerimenti tecnici:

Il manuale tecnico di swissping, presenta in parole e immagini un'ottima visione d'insieme sulla tecnica, sui colpi e su come spostarsi.

Può essere ordinato sulla homepage della federazione [www.swisstabletennis.ch](http://www.swisstabletennis.ch).

- Fin dall'inizio è importante una corretta impugnatura della racchetta. Lascia provare ai bambini entrambe le impugnature della racchetta:

Impugnatura Shakehand (presa ortodossa o europea): Il pollice e l'indice riposano sulla parte inferiore della racchetta. Le altre dita circondano il manico in modo rilassato e possono essere in contatto leggero con la base del pollice. Il polso è morbido e posizionato nel prolungamento dell'avambraccio.

Impugnatura Penholder (presa a penna): pollice e indice stringono "a tenaglia" l'impugnatura da una parte, le altre dita, più o meno flesse, sono appoggiate sull'altra gomma della racchetta.

- Organizza gli esercizi in modo che i bambini debbano e possano sempre muoversi!

Osservazione: per facilitare la lettura è stata utilizzata soltanto la forma maschile per designare una persona. Evidentemente sono sempre intesi entrambi i sessi.